

Учебные нормативы 6 класс

| Мальчики |                               |        |      |      |
|----------|-------------------------------|--------|------|------|
| №        | Упражнения                    | оценка |      |      |
|          |                               | «5»    | «4»  | «3»  |
| 1        | Прыжок в длину с места (см)   | 170    | 160  | 140  |
| 2        | Метание набивного мяча (см)   | 430    | 350  | 305  |
| 3        | «Челночный бег» 4х9 м (сек.)  | 10.8   | 11.2 | 11.6 |
| 4        | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 90     | 80   | 70   |
| 5        | Поднимание туловища за 1 мин. | 40     | 35   | 30   |
| 6        | Наклон вперед сидя (см)       | +9     | +6   | +4   |
| 7        | Бег 60 м (сек)                | 9.8    | 10.4 | 11.1 |
| 8        | Метание малого мяча 150г (м)  | 36     | 29   | 21   |
| 9        | Подтягивание в висе (раз)     | 6      | 4    | 2    |
| 10       | Кросс 1000 (м) (мин. сек.)    | 7.00   | 8.00 | 8.20 |
| 11       | Прыжок в длину с разбега (см) | 360    | 330  | 270  |
| 12       | Кросс 1500 м (мин. сек.)      | 8.00   | 8.30 | 8.50 |
| 13       | Бег 60 м (мин сек.)           | 9.8    | 10.4 | 11.1 |

**ДЕВОЧКИ**

|    |                                |      |      |      |
|----|--------------------------------|------|------|------|
| 1  | Прыжок в длину с места (см)    | 165  | 145  | 130  |
| 2  | Метание набивного мяча (см)    | 355  | 300  | 250  |
| 3  | «Челночный бег» 4х9 м (сек.)   | 11.2 | 11.4 | 11.8 |
| 4  | Прыжки со скакалкой за 1 мин.  | 100  | 60   | 40   |
| 5  | Поднимание туловища за 1 мин.  | 30   | 25   | 18   |
| 6  | Наклон вперёд сидя (см)        | +12  | +9   | +6   |
| 7  | Бег 60 м (сек)                 | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| 8  | Метание малого мяча 150г (м)   | 23   | 18   | 15   |
| 9  | Подтягивание в висе лёжа (раз) | 14   | 9    | 7    |
| 10 | Кросс 1000(м)                  | 7.50 | 8.30 | 9.00 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см)  | 330  | 280  | 230  |
| 12 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.)      | 8.20 | 8.50 | 9.50 |
| 13 | Бег 60 м                       | 10.3 | 10.6 | 11.2 |